

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 7

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º/2.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Perícia e manipulações/Deslocamentos e equilíbrios.

Atividades Rítmicas Expressivas.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde;
Consciência e Domínio do Corpo.

Título/Tema(s) da Aula: Agora já sei dançar!



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Vamos dançar outra vez!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de dança!

Relembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares:

- **Saltos, passos, gestos, quedas, deslocamentos, voltas;**
- **Equilíbrios:** explorar equilíbrios sentado, sobre um pé, um joelho, dois apoios, três apoios;
- **Posturas:** Noção de estátua e estátuas em contraste, pequenas e grandes, engrupadas e estendidas;
- **Contactos:** Utilizando a vassoura, simular uma guitarra, simular um par, andar à volta da vassoura e a vassoura à nossa volta, rodopiar sob a vassoura.

No final, escolhe uma música e organiza a tua coreografia!